



Region 7 Education Service Center, Kilgore, Texas 75662

Head Start/Temprano Evaluación de Nutrición en el Embarazo

Nombre _____ Firma _____
 Centro _____ Trabajadora para el Servicio de las Familias _____ Fecha _____

1. ¿Está tomando vitaminas prenatales? Sí _____ No _____
2. ¿Se le antoja algún artículo no comestible como plastilina, tierra, detergente de ropa? Sí _____ No _____
 Si sí, por favor explique: _____
 Otros antojos de comida: _____
3. ¿Cuál de los siguientes describe mejor sus compras de mandado?: 1-2 veces por mes _____ Una vez a la semana _____
 Varias veces a la semana _____
4. ¿Hace una lista de alimentos necesarios antes de ir de compras? Sí _____ No _____
5. ¿Son los alimentos nutritivos una prioridad para usted al hacer sus compras? Sí _____ No _____
 Alimentos más comunes que usted compra: _____
6. ¿Ha sido diagnosticada con la diabetes gestacional? Sí _____ No _____
7. ¿Necesita ayuda con planificación de nutrición? Sí _____ No _____
8. Está su familia en: WIC _____ SNAP _____ (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria)

¿Aproximadamente cuántas porciones come de cada uno de los siguientes grupos de alimentos en un solo día? **Escriba el número de porciones por día**

Lácteos: Leche (Qué tipo de leche) _____ queso, yogurt _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Proteína: Carne, pollo, pescado, huevos, frijoles/chicharos secos, crema de cacahuete _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Granos: Pan, cereal, galletas saladas, arroz, pasta, tortillas, panecillos y bollos _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Frutas: Manzana, plátano, durazno, pera, o fruta enlatada _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Jugos de Fruta: 100% jugo _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Vegetales: Cocidos o crudos _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Grasas: Aceite, margarina, mantequilla, o manteca _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Azúcares: Galletas, dulces, pastel, donas, nieve, bebidas azucaradas _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Comida Rápida: Hamburguesas, pizza, comida Mexicana, pollo frito _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)
Agua (tazas) _____	(0 1 2 3 4 5 6 7+)

"El Centro de Servicio para la Educación de la Región 7 está comprometido al éxito del estudiante proporcionando servicios de calidad que cumplen o superan las expectativas de nuestros clientes"